

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

RÔTI À LA SAUGE

pour 6 personnes :

1 morceau d'échine de porc de 1kg100 non ficelé (désossé par le boucher, garder l'os pour le jus) - 12 feuilles de sauge - 2 oignons jaunes - 3 carottes - 2 échalotes - 4 gousses d'ail - huile d'olive - sel - poivre -

Saler et poivrer le rôti. Le piquer (en fendant la chair avec un couteau fin et long) des feuilles de sauge. Le colorer de toutes parts dans une cocotte à l'huile d'olive. Le retirer.

Faire suer 10 minutes maximum les oignons, les carottes, les échalotes, l'ail émincés. Remettre le rôti, couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 1h30 en le tournant régulièrement.

Servir en tranches avec des haricots verts cuits à la vapeur juste salés et poivrés et agrémentés d'une noisette de beurre.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr